No. 1866. அக்டோபர் (October) 1933. தொகுதி 10. பகுதி 10.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எல். பி. பி. எஸ்

31 OCT 1933

கடற்கரையோரத்தில் மீன் பிடிக்கும் காக்ஷி.

உல்லாஸமாய் காலம் போக்குதற்கும் ஆரோக்கியமான வியாயாமம் செய்வதற்கும் எடுத்தது.

NEEM TOOTH PASTE

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

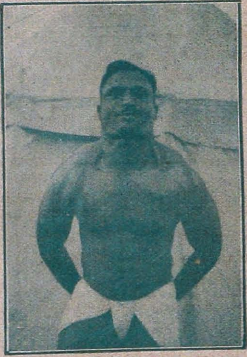
(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, கல்கத்தா.

மதராஸ் எஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

இனாம்! இனாம்!



என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர்: எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

31 OCT 1933

பக்கம்.

சென்னை ராஜதானியில் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை. ... 205

ஹிருதய வியாதியுடன் வியாயாமம் செய்தல். எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ... 208

ஹே ஜுரம். டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர், குயர் டி. அலினி, ஐடாஹோ அமெரிக்கா ... 211

பால்ய விவாகமும், க்ஷய ரோகமும். ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஓ.பி.இ., எம்.டி., சூபரின்டென்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ். ... 212

மூளையும் சதையும். தாரன்தாஸ் எஸ். பக்தானி, மிட்டாதார், கராச்சி. ... 214

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும். ஜி, நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி ஐ. (லண்டன்) சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி. ... 217

தலை வலிகள். ஸர் வில்லியம் அர்பத்னட் லேன். ... 219

இரத்தத்தில் சர்க்கரை. ... 220

தக்காளிப்பழத்தின் ஜீவ ஸத்துக்கள். ... 222

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 224

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாக வேணும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகி யிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு எற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் எற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் எறபட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் எற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3. வி. பி. சார்ஜு வேறு.

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். வாங்கும்போது சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

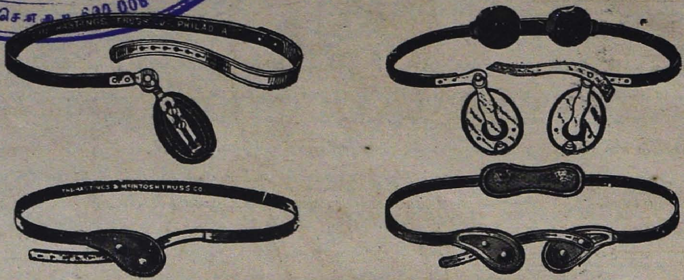
சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, கிர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, Girgaum Back Road, Bombay 4.

எஜெண்டுகள்:—தாதா அண்டு கம்பெனி, 52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினுல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினுல் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுழைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்க ளிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது: 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரியமான கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா **12.** 3 டின் விலை ரூ. **2-0-0.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1-4-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, மதறாஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும்; தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323,** தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

சென்னை ராஜதானியில் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை.

சென்னை ராஜதானியில், பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யும் ஏற்பாடானது மாஜி, வித்தியா இலாகா மந்திரியாகவிருந்த ஸர். எ. பி. பெட்ரோ என்பவரால் 1924-ம் வருஷத்தில் அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, சொல்பகாலமாகிய எட்டு வருடங்களுக்குள் தள்ளுபடியாய் விட்டது. இதற்குப் பணநெருக்கடி, மேலுக்குக் காரணமாகச் சொல்லப்பட்டபோதிலும், வாஸ்தவத்தில், சரியான வழியில் அதை நடத்தி மேற்பார்வைபாராமல்இருந்தது ஒருபாதியும், அதிலுள்ள குற்றங்குறைகள், மற்றொரு பாதியாகவுமிருந்து, அவற்றால் அது தவறிப்போனதே முக்கிய காரணம் என்று தோன்றுகிறது. சென்ற 1932-ம் வருஷம், ஆகஸ்டு மாதம் 5, 6, தேதிகளில் ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டார் ஆதீனத்தின் கீழ், பள்ளிக்கூடங்களின் மெடிகல் இன்ஸ்பெக்டர்களின் கூட்டம் ஒன்று கூடப்பட்டது. அதில் நடைபெற்ற விஷயங்கள் யாவையும் ஒரு புஸ்தகரூபமாக போர்டார் வெளியிட்டிருக்கின்றனர். இப்புத்தகத்திற்கு முகவுரை, பொது வித்தியா இலாகா டைரெக்டராகிய மிஸ்டர் டப்ளியூ. இ. ஸ்மித் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். அதில் இவவேற்பாடு தவறுதலடைந்ததற்கு பெற்றோர்களே ஜவாப்தாரி என்று கூறியிருக்கிறார். அவர் சொல்வதாவது: "இவ்வேற்பாட்டின்படி நடத்த வேண்டிய முறைகளை பெற்றோர் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை என்பது இக்கூட்டத்தில் நடந்த வாதங்களால் நன்கு விளங்குகிறது. அப்படியிருக்கும் பக்ஷத்தில், இது மிகவும் விசனிக்கத்தக்க விஷயம். ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தை பொதுஜன சங்கத்திற்கே ஒரு ஆஸ்தி என்பதை பெற்றோர் நம்பும்படிச் செய்வதற்கு அதிக பிரசாரம் தேவை என்பது இதனால் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது" இப்போதிவ்வசனத்தைச் சற்று ஆராய்ந்து பார்த்து, பெற்றோர்கள் ஜவாப்தாரியா அல்லவா? என்பதைக் கண்டு பிடிப்போம். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு 'போஷணைக்குறைவு' முக்கியமான விஷயம். அவர்களுக்கு நேரிடும்

வியாதிகள் பெரும்பாலும் போஷணைக் குறைவினாலேயே நேரிடுகின்றன. பெற்றோர்கள் பொதுவாய் ஏழைகள். அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சரியான ஆகாரம் கொடுக்கவும், போதுமான ஆகாரம் கொடுக்கவும் நிர்வாகமில்லை. அவர்களே கதியற்று அரைப்பட்டினி கிடக்கும்படியான ஹீனஸ்திதியில் இருக்கும்போது, அவர்களைப் பார்த்து, 'உங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பால் அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும்; ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரங்களை அதிகம் கொடுக்க வேண்டும்' என்று சொன்னால் என்ன பிரயோஜனம்? பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆரோக்கியக் குறைகளை திருத்தப்புகு முன்னர், சிக்கனப் பிரச்னையை தீர்க்கவேண்டிய தவசியம். கிராமாந்தரங்களில், முக்கியமான ஆகாரமாகிய பால், பணத்தைக் கொடுத்தாலும் கிடைப்பதரிதாகிவிட்டது. பாவதோஷத்திற்கு அஞ்சிக்கூட, பிள்ளைகளுக்குப் பால் அகப்படுகிறது அரிதாகவிருக்கிறது. ஆடு மாடுகள், பால் கொடுக்கும் சக்தியிலும் சங்கியையிலும் வெகுவாய்க் குறைந்து போய்விட்டன. அநேக இடங்களில் மேய்கால்கள் பட்டா நிலங்களாக மாற்றப்பட்டன. காடுகளோ சர்க்காராரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வருவதால் ஆடு மாடுகள் மேய, நுழைவதற்கும் அங்கு இடமில்லை. கறவை மாடுகளைக்கூட மாமிசத்திற்காக வெட்டுவதற்கு விற்று விடுகிறார்கள். அகப்படக்கூடிய கொஞ்சம் பாலும் அருகிலுள்ள பட்டணங்களில் இருக்கும் காபி கிளப்புகளுக்குப்போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. அந்தோ! இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு ஏழைப் பெற்றோன் தன் பிள்ளைகளுக்குச் சம்பவித்திருக்கும் போஷணைக் குறைவுக்குச் சிகிச்சை செய்ய எவ்வாறு முடியும்? பூலோகத்தில், நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலெல்லாம் ராஜாங்கத்தார் சர்க்கார் செலவில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப்போஷணையுள்ள பகற்போஜனம் அளிக்கிறார்கள். அதே மாதிரியாகவே, நமது ராஜாங்கத்தாரும் இலவசமாய்ப் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பகற்போஜனம் அளித்து, ஏழைப் பெற்றோர்களுக்கு உதவிபுரிந்தாலொழிய, அவர்களால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அது வரையில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் போஷணைக்குறைவு என்னும் பிரச்னையானது ஒருபோதும் தீராத பிரச்னையாகவே இருக்கும்.

இரண்டாவது, கேஸுகளைப் பின் தொடர்ந்து விசாரித்தல் என்கிற அம்சம் ஒன்றுண்டு. இந்த அம்சம் கவனிக்கப்படுகிறதேயில்லை. இதுவரையில், வைத்தியப் பரீக்ஷை, தீவிரமாய் மனம் போனபடி நடைபெற்று வந்தது. அதனால் குற்றம் குறைகளை சரியாய்க் கண்டுபிடிக்க முடியாமற் போய்விட்டது. கவனித்த குறைகளை மட்டும் அந்தந்த பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர், தலைமைஉபாத்தியாயர் இவர்கள் மூலமாக பெற்றோர்களுக்குத்தெரிவிக்கப்பட்டது. இவர்கள் தபால் ஆபீஸ் மாதிரியாக பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர் எழுதிக்கொடுத்ததை பெற்றோர்களுக்கு அனுப்பினார்களேயொழிய, இக்குறைகளை நேராக இவர்களும் கவனித்தவரல்ல; இக்குறைகள் பெற்றோரால் திருத்தப்பட்டனவா அல்லவா என்பதையும் கவனித்தவரல்ல. பெற்றோர்களோ, ஏழ்மைத்தனத்தாலும், தப்பெண்ணத்தாலும் இக்குறைகளுக்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாமல் அசட்டை செய்தனர். பள்ளிக்கூடத்தைச்சார்ந்த வைத்தியசாலைகள் கிடையா. சர்க்காராரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளிலும் வைத்திய சாலைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமாய்ச் சம்பவிக்கக்கூடிய நோய்களாகிய கண், மூக்கு, காது, தொண்டை முதலிய அங்கங்களின் நோய்களைச் சரிவரத் தீர்ப்பதற்கு வசதிகள் கிடையா. அதற்கென்று தனிமையாய் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளில் இக்குறைகளைத் தீர்த்து, அதற்குப்பிறகும் இந்தக் கேஸுகளை பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீஸரின் மேல் விசாரணைக்குட்பட்டவர்களும் பள்ளிக்கூடத்து அதிகாரிகளால் நியமிக்கப்பட்டவர்களுமான உத்தியோகஸ்தர்களால் அவரவர்கள் வீடுகளுக்குச்

சென்று பார்வையிடப்பட்டு வந்தாலொழிய, இதனால் யாதொரு பிரயோஜனமும் எற்படாது. சர்க்காரார் சிகிச்சைக்கும், பின்னால் மேற்பார்வைக்கும் தக்க எற்பாடுகள் செய்தாலொழிய, இது கட்டாயம் தவறுதல் அடைய வேண்டியதே. ஆனதுபற்றி, இந்த எற்பாட்டிலுள்ள குறைகளினாலால் இது தவறுதலடைந்திருக்க, வீணாய்ப் பரம எழைகளாகிய பெற்றோர்களை நிந்திப்பதில் யாது பயன்?

கடைசியாக, பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரப் படிப்பு போதிப்பதற்குப் போதுமான வசதி இருக்கவேண்டும். இது கிடையவே கிடையாது. ஆரம்பக் கல்விச்சாலைகளில், சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். இதில் தேர்ச்சியடைந்திருக்கும் உபாத்தியாயர்கள் இதைப் பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்க வேண்டும். உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும், கல்லூரிகளிலும் தேகத்தொழில் சாஸ்திரமும் கூடக் கற்பிக்கப்படவேண்டும். இதை, முழுநேரமும் வேலை செய்யும்படி அமர்த்தப்பட்ட பள்ளிக்கூடத்துவைத்தியர்தாம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். பொதுஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய விஷயத்தைப் போதிப்பதற்கு ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டாரோ அல்லது வேறு எதாகிலும் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்களோ எற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பொது சுகாதார இலாகா டைரெக்டராகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் ஜெ. டப்ளியூ. டி. வெப் என்பவர், தாம் கொடுத்த அக்கிராசனாதிபதி பிரசங்கத்தில் சொல்லியபடி "பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு அனுகூலத்தைத் தரத்தகுந்த எந்த எற்பாடும், அது வைத்தியப்பரீக்ஷையுடனே ஆரம்பிக்கப்பட்டு அத்துடனே நிறுத்தப்பட்டால், கட்டாயம் தவறுதல் அடையும்; அதனால், உபயோகப்படாத புள்ளி விவரங்கள் எற்படுமேயொழிய, வேறொரு பிரயோஜனமும் இராது. நமது சென்னை ராஜதானியில் இதே மாதிரியாகத்தான் வைத்தியப் பரீக்ஷை நடைபெற்றது." அவர், மேலும் சொன்னதாவது: "விஷயத்தைச் சரியாக அறிந்துகொள்ளாததால், இந்த எற்பாடானது கேவலம் அபகீர்த்திக்கு இடம் கொடுத்துவிட்டது. எந்தக் காரியத்தையும் ஜயமுண்டாகும்படி செய்யாவிட்டால், அதனால் பிரயோஜனமுமில்லை. பணவிரயமும் உண்டாகிறது. இப்போதுதான் சிக்கன விஷயமாக, சர்க்காரார், பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷையை நிறுத்திவிட்டனர். இது எனக்கு மிக்க விசனத்தை விளைவிக்கிறது. 'சென்னை ராஜதானியில் ஜனங்களுக்கு உபயோகமான விஷயங்களில், பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷை முக்கியமானதா?' என்று என்னைக் கேள்வி கேட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதற்கு 'ஆம்' என்றே பதில் அளித்திருப்பேன்."

இந்தப் பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷையை உயிர்ப்பித்து, தற்காலத்திய துறையில் நூதனமாய் ஆரம்பம் செய்து, விடாமல் நிறைவேற்றுவதற்கு, மதராஸ் கவர்ன்மெண்டாருக்கு ஆரோக்கியவிஷயமாகப் புத்தி சொல்வோராகிய இவர் காட்டிய குறிப்பாகும் இது. சர்க்காராருக்குப் பணவிஷயத்தில் இப்போது அபிவிருத்தி எற்பட்டிருப்பதால், இப்புத்திமதியின்படி அவர்கள் நடந்துகொள்வார்கள் என்று நாம் நம்புகிறோம்.

ஹிருதய வியாதியுடன் வியாயாமம் செய்தல்.

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

ஹிருதய வியாதி இருந்தால், எந்தவித வியாயாமமும் செய்யக்கூடாதென்பது ஜனங்களின் அபிப்பிராயம். ஒருவனுக்கு ஹிருதய வியாதி இருந்தால், அவன் ஆயுட்பரியந்தம் ஒரு வேலையும் செய்யாமல் வியாதியஸ்தனுகவே காலம் கழிக்க வேண்டியதென்று ஜனங்கள் எண்ணம் கொண்டிருக்கிருர்கள். ஆனுல், இது வாஸ்தவமல்ல. ஹிருதயக்கோளாறுள்ளவர்களில் பெரும்பான்மையோர், அதிகமாய் மனே வியாதியால் வருந்துகிருர்களேயொழிய, தேக உபாதையினுல் வருந்துகிறதில்லை. வியாதியால் அவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவு இல்லை. திகிலினுலேயே அவர்கள் அதிகமாகப் பீடிக்கப்படுகிருர்கள். ஹிருதய நோய் இருக்கும்போது, வியாயாமம் செய்வது மகத்தான குற்றம் என்று நினைக்கிருர்களே; அது அப்படியல்ல. வாஸ்தவத்தில், சில ஹிருதய வியாதிகளில் வியாயாமத்தினுல் விசேஷ அனுகூலம் உண்டு.

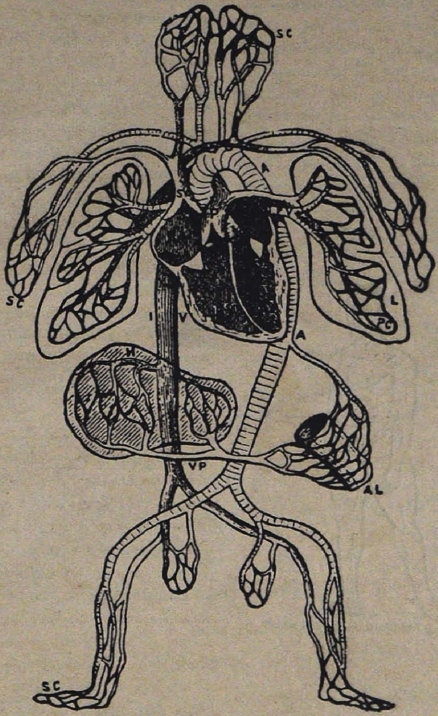
ஹிருதயமானது சதையாலானது. தேகத்திலுள்ள மற்ற சதைகளைப்போலவே, சரியான வியாயாமங்களினுல் அதை வலுப்படுத்தலாம். ஹிருதயமானது தன் தொழிலைச்செய்யாமல் நின்றுபோகும்படியான கேஸுகளில் தாம், அற ஓய்வு தேவை. ஹிருதயத்திற்குச் சக்தி கொஞ்சம் வந்தவுடனே, கொஞ்சகாலம் வரைக்கும் ஜாக்கிரதையோடு படிப்படியாய் அதற்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். சிசுக்களுக்குப் பாரிசவாயுவு மாதிரி, ஏறக்குறைய இந்த வியாதியும். வியாதி தீவிரமாய் இருக்கும்போது கை கால்கள் அடியோடே கெட்டுப்போய் உபயோகமில்லாமல் போய்விடுகின்றன. அந்தத் தகுதி மாறினதும் அந்தச் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுத்து, அவை செய்யவேண்டிய தொழிலை மறுபடியும் அவைகளுக்குப் போதித்து, மறுபடியும் அவற்றை உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வருகிருேமல்லவா? அதேமாதிரிதான், ஹிருதய வியாதியிலும் செய்யவேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியிலிருந்து தேறி வந்தவுடனே, முதல் முதல் செய்யவேண்டியது யாதெனில், கைகால்களை அநேக தரம் உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து உயர்த்தி நேராகப் பிடிக்கவேண்டும். ஹிருதயம் பலப்பட பலப்பட, அசைவுகள் பலமாக இருக்கவேண்டும். இவை யாவையெனில், கால்களை தேகத்திற்கு நேராக உயர்த்துதல், தொடைகளை அடிவயிற்றின்மேல் வளைத்தல், நேர்க்கோடான நிலையில் விட்டுவிட்டு பிராணுயாம அப்பியாஸங்கள் செய்தல் முதலியன.

ஹிருதயமானது, தீவிர வியாதியிலிருந்து மீண்டதும், இன்னும் சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். முதல் முதல், மெதுவான வியாயாமங்களைச் செய்வது நலம். இந்த மெதுவான வியாயாமங்களில் சிரேஷ்டமானது நடத்தலே. இதை முதலில் ஹிருதயத்திற்கு அதிகமாக வேலை கொடாதபடி, சரிசமானமான தரையில் செய்யவேண்டும். நடக்கும்போது மற்றவர்களோடு பேசிக்கொண்டு போகக்கூடாது. எதிர்த்து வரும் காற்றுக்கு நேராக நடக்கக்கூடாது. இவ்விரண்டும் களைப்பைத் தரக்கூடியவை. ஒரே நிலையான வழியில் கொஞ்சதூரந்தான் நடக்க வேண்டும். பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் நடக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அதேமாதிரி, ஓய்வும் நடையுமாக இருக்கவேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஏற்ற மெதுவான இதர வியாயாமங்களாவன: கிரிக்கெட் ஆடுதல், கைகால்கள் அசையாத வியாயாமங்கள், கொஞ்சம் சுற்றுள்ள கல்ப விளையாட்டு முதலியன. நோயாளி

மேற்சொல்லியவற்றில் எதையும் அதிக் கிரமித்துச் செய்யக்கூடாது. கொஞ்சம் களைப்பு உண்டானால் உடனே ஆட்டத்



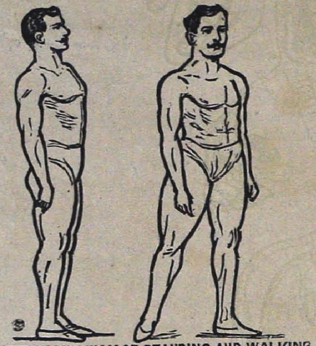
இரத்தச்சுழற்சியின் படம்.

R. A. வலது ஆரிகல்; R. V. வலது வெண்டிரிகல்; P. பல்மனெரி நாடிக் குழாய்; P. C. நுரையீரல்களிலுள்ள தந்துக்குழாய்கள்; P. V. பல்மனெரி நாளக் குழாய்கள்; L. A. இடது ஆரிகல்; L. V. இடது வெண்டிரிகல்; A. அயோர்டா; S. C. தேகத்தின் தந்துகக்குழாய்கள்; A. L. குடல்களிலுள்ள தந்துகக்குழர்ய்கள்; V. P. போர்டல் நாளக்குழாய்; H. கல்லீரலில் இரத்தச்சுழற்சி; IV & S. V. இன்பீரியர் அண்டு சுபீரியர் வீனகாவா.—(டர்னர்ஸ் அனடமி).

தை நிறுத்த வேண்டியது. வேண்டிய மட்டும் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் வியாயாமத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டியது. ஹிருதயம் சரியானபடி இருந்த போதிலுங்கூட, அதிக்கிரமித்து வியாயாமம் செய்வது யுக்தமல்ல. ஹிருதயமானது ஒரு சதை என்பதையும், அதை அதிகமாக அப்பியாஸப்படுத்தினால், மற்ற சதைகளுக்கு உண்டாவது போலவே

அதற்கும் சுளுக்கு பிடித்துக்கொள்ளும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும்.

நோயாளியின் ஹிருதய சக்தி மேற்சொல்லிய வியாயாமங்களினால் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, இன்னும் பலமான வியாயாமங்களை படிப்படியாய்ச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி வியாயாமங்களைச் செய்வதினால், இரத்த அழுக்கு தலைப் பரீக்ஷிக்கும் கருவியைக்கொண்டு, பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், பாதரசமானது, 20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மில்லிமீடர்கள் அதிகரித்தனவென்று டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். இதனால், ஹிருதயமானது அதிகமாகப் பலப்பட்டிருக்கிறதென்று



THE RIGHT WAY OF STANDING AND WALKING

நிற்பதற்கும் நடப்பதற்கும் ஏற்ற நிலை.

ஏற்படுகிறது. கைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுத்த பிறகு, அழுக்கிப் பிடிக்கும் சக்தி எவ்வளவு அதிகம் அவைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, அதுபோலவே, ஹிருதயத்திற்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்கள் செய்யக்கூடிய சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களுள், யாவராலும் கொண்டாடப்பெற்றது 'டம்-பெல்ஸ்' வியாயாமம். இது செய்யும் விதம், சுமார் ஒன்று முதல் 15 பவுண்டு எடையுள்ள 'டம்-பெல்' ஒன்றை பாதங்களுக்கு இடையில் விட்டு, தலைக்கு மேலே வலயம்போல் சுழற்றுதல். டம்-பெல்லைக்கொண்டு செய்யும் மற்றொருவித வியாயாமம் யாதெனில், ஒவ்வொரு கையிலும் ஒரு குண்டை எடுத்துக்கொண்டு முன்னங் கைகளை மாற்றி மாற்றி வளைத்தல். இதை நின்றுகொண்டாவது, உட்கார்ந்துகொண்டாவது செய்யலாம். இன்னொருவித வியாயாமம் யாதெனில், தலைக்குமேல் மாற்றி மாற்றித் தள்ளுதல். இந்த வியாயாமங்களை அநேக தகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு, ஐந்து முதல் இருபது அசைவுகள் வரும்படி, சக்திக்குத் தக்கபடி செய்யவேண்டியது. ஆனால், அதிக்கிரமித்துச் செய்யக்கூடாதென்பதை மட்டும் ஓர் பக்கத்தில் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு வியாயாமம் முடிந்தவுடனே, ஓய்வுஎடுத்துக்கொள்ளல்வேண்டும். இது முழுதிலும் ஆயாஸம் தீரும்பொருட்டு, நீண்டநேரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பின்னர் முன்மாதிரியாகவே வியாயாமத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்கள் செய்ய வேண்டிய சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களின் மற்றோர் வகைகள் யாவையெனில், தேகத்திற்கு அந்தத்தையும், வலுவையும் கொடுக்கக்கூடியதும், முண்டம் முழுதிலும் விரிவாய் அசையக்கூடியதுமான வியாயாமங்களாகும். அவற்றுள், மெத்தைப்படிக்கட்டின்மேலேறுதல், ஒருசுலபமான வியாயாமம். இதற்குக் கருவிகள் ஒன்றும் தேவையில்லை. கயிற்றை தத்தித்தக்கிக் குதித்தல் மற்றொரு விதம். இன்னொரு விதம், கயிறு இன்றியே கிந்து விளையாட்டு ஆடுதல். மற்றொன்று ஓடுதல். இந்த வியாயாமங்களை சிறு சிறு தகுதிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு விளையாட்டு ஆனவுடன், களைப்பை ஒழிக்க, தக்க ஓய்வு கொடுக்கவேண்டியதென்பதை மட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு இந்த வியாயாமங்களினால் என்ன உண்டாகிறது? இவற்றால் ஹிருதயத்தில் சில

மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன வென்பதற்கு யாதொரு ஐயமுமில்லை. வேலை செய்யும்போது, ஹிருதயமானது நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் அதிகமாக வேலை செய்கிறது. இரத்த அமுக்குதல் அதிகமாகிறது. எனெனில், வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தின் விசை அதிகமாகிறது. இரத்த அமுக்குதல் அதிகப்படுதல், ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு அனுகூலம். ஹிருதயத்திற்கு இரத்தம் அதிகமாக சப்ளை ஆகிறது. ஹிருதயத்தின் சதைகளுக்கு வேண்டிய பிராணவாயுவு அதிகமாக சப்ளை ஆகிறது. அதனால் அது தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது.

ஒவ்வொரு வியாயாமம் ஆனபிறகும் இரத்தம் ஹிருதயத்திற்கு வெள்ளமாக ஓடுகிறது. இதனால் ஹிருதயத்திற்கு நல்ல போஷணை உண்டாகிறது. ஆனால், ஹிருதயத்திற்கு அதிக களைப்புமட்டும் கூடாது. ஆனதுபற்றி, எந்த வியாயாமத்தையும் அதிக்கிரமித்துச் செய்யக் கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதைப் போலவே, அதிக்கிரமித்து வியாயாமம் செய்வதும் பிசகு. எதையும் மிதமாய்ச் செய்தால்தான் நன்மை உண்டு.

வியாயாமத்தினால், ஹிருதயத்தின் சதைக்கு, அதிக இரத்தமும் பிராணவாயுவும் செல்வதால் போஷணை உண்டாகிறது. இந்த அதிகரித்த போஷணையால், ஹிருதயத்தின் சுருங்கும் சக்தி அதிகமாகிறது. ஹிருதயத்திற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையின் நோக்கம் இதுவே.

அதாவது, ஹிருதயத்தின் தசைநார்களின் சுருங்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்தல். இது நிறைவேறிவிட்டால், ஹிருதயத்தின் தொழில் சரிவர நிறைவேறும்; அதாவது, தேகத்திலுள்ள தசைநார்கள், மற்ற உறுப்புக்கள் இவைகளுக்குச் செவவையாய் இரத்தத்தை இறைத்தலாகிய தொழில் நிறைவேறும்.

ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டிருப்பவர்கள், மருந்துகள் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும், படிப்படியாய் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்து ஹிருதயத்தை பலப்படுத்திக்கொண்டால், எவ்வளவோ வேலை செய்யலாம். இதன் மொத்த தாத்பரியம் என்னவென்றால், ஒரு சதைக்கு வலுவும், சீர்மையும் வேண்டுமானால், அதற்கு வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். ஹிருதயத்திற்கும் இதே விதிதான்.

ஹே ஜூரம்.

டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர்,

குயர் டி. அலினி, ஐடாஹோ அமெரிக்கா.

எனக்கு மூன்றுமாத காலமாய் ஒரு நிலையான வேலை; மூக்கைச் சிந்துதல். சரி; ஹே ஜூரந்தான். இது ஒரு சுத்திகரிக்கும்படியான வியாதி. இந்த நோய் கண்டவன் எந்த நிலையில் இருப்பான் என்றால், கோடைகாலத்தில் இருட்டு தொண்டிக்குள் ஒருவன் நகர்ந்துசென்று தொண்டியைப் பின்னால் அடைத்துவிட்டால் எப்படி தவிப்பானோ, அப்படி இருப்பான்.

மூக்கில் தினவு, சளி வழிந்துகொண்டிருக்கும்; கண்களிலும் இரைப்பையிலும் தினவு; குளிர் ஜூரம், தலைவலி, மூச்சுவிட முடியாமற்போதல்; ஈர்ப்பு, வலி, விலாநோய்; தலை கிருகிருப்பு, பிணம் போல் பலஹீனப்படுதல், ஆயாஸம், தேகத்தில் நரம்புத்தளர்ச்சி இவை முதலியன இந்த ஹே ஜூரத்தின் குறிகளாகும்.

இந்த மறைவிடமானதும் அதிசயமானதுமான வியாதியை டாக்டர்கள் இன்னும் இன்னதென்று கண்டறியவில்லை. ஆனால், இந்த வியாதி கண்டால், ஜனங்களுக்கு ஒரு கௌரதை. இந்த வியாதியால் வருந்துவோர், வருஷவாரி ஒரு

கூட்டம் கூடி, இக்குறிகளைக் குறித்து உளருவதுண்டு.

இந்த ஹே ஜுரத்தின் குறிகளில், எல்லாவித நோய்களின் குறிகள் யாவையும் திரட்டி உருட்டி வைத்திருப்பதாகச் சொல்லலாம். ஆனால், ஹே ஜுரம் என்பது மட்டும் வியாதியில் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. இதற்குச் சிகிச்சை செய்வதில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. ஒரு சமயம் சுற்றுப்புறங்களை விட்டு மாறுவதால் அநுகூலம் உண்டாகலாம். ஒருவனுக்கு 50-வருஷகாலம் ஹே ஜுரம் கண்டிருந்தும், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாகவே இருந்து வரலாம்.

ஹே ஜுரம் ஸ்திரீ சம்பந்தத்தினால் உண்டாகலாம். அதனால்தான் இந்த ஜுரம் காண்பதினால் கௌரவம் உண்டென்று ஜனங்கள் நினைப்பதுபோலும்.

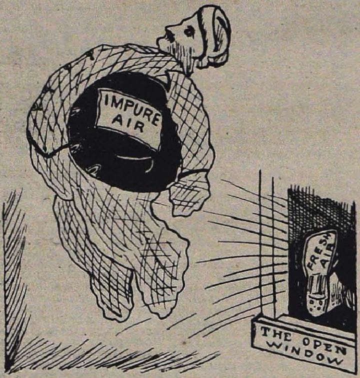
பால்ய விவாகமும், க்ஷய ரோகமும்.

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஓ.பி.இ., எம்.டி.,
சூபரின்டென்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

'பால்ய விவாகம்', 'க்ஷய ரோகம்' ஆகிய இவ்விரண்டு பதங்களும் ஒரு அதிசயமான சேர்க்கையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், இவ்விரண்டிற்கும் சம்பந்தம் உண்டென்றே சொல்லவேண்டும். இந்நாட்டில் அதிக மரண விகிதத்தின் காரணத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அதை ஒரே பதத்தில் சொல்லிவிடலாம். அதாவது, போஷணைக்குறைவு. இந்த போஷணைக் குறைவானது எழ்மைத்தனத்தாலும், அறியாமையாலும் உண்டானது. பூலோகத்தில் அநேக நாடுகளின் க்ஷய ரோக சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், எங்கெந்த நாடுகளில் ஐசுவரியம் அதிகமாகவிருந்து, அவை முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கின்றனவோ, அந்தந்த நாடுகளில் க்ஷயரோகத்தால் மரணவிகிதம் கம்மியாகவே இருந்து வருகிறதென்று ஏற்படுகிறது. இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா முதலிய நாடுகள், வியாபாரத்தாலும், கைத்தொழிலாலும் அபிவிருத்தியடைந்திருப்பதினால் அங்கே க்ஷயரோகத்தால் மரணவிகிதம் கம்மியாகவே இருக்கிறது. ஆனால், எழ்மைத்தனம் மிகுதியாயுள்ள இந்தியா, சைனா முதலிய நாடுகளில், அவைகளின் அபாரமான ஜனத்தொகைக்குப் போதுமான ஆகாரம் கிடைக்காதிருப்பதுபற்றி, அங்கே க்ஷயரோகத்தால் மரண விகிதம் அதிகமாகவே இருக்கிறது.

இந்தியாவில், இம்மாதிரி அதிருப்திகரமான நிலைமைக்குப் பரிகாரந்தான் யாது? இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஆதாரவுகளையும், ஆகார வஸ்துக்களையும், வருமானங்களையும் அபிவிருத்தி செய்யும் பக்ஷத்தில், க்ஷயரோகத்தின் நோய் விகிதம் குறையும். விவசாயத்தை அபிவிருத்தி செய்தல், கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் அபிவிருத்தி, வியாபாரம், கைத்தொழில்கள் முதலியவைகளின் அபிவிருத்தி ஆகிய இவை யாவும் க்ஷயரோகத்தைக் குறைப்பதற்கு உபயோகமாகவே இருக்கும். ஆனால், க்ஷயரோகத்தை ஒழிப்பதற்காகச் செய்யப்படும் எத்தனங்களில் முக்கியமான ஒரு அம்சம் ஜனசமூகச் சீர்திருத்தமேயாம். நமது நாட்டின் ஜன சமூக நிலைமைகளில், க்ஷயரோகத்தின் மரண விகிதத்தை அதிகரிக்கும்படிச் செய்வது பால்ய விவாகம் என்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. இதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்வது கஷ்டமில்லை. பால்ய விவாகத்தின் முதற்பயன், பால்யத்திலேயே மாதுருத்துவம் அடைதல். இதனால் தேகம் பலஹீனப்பட்டு, க்ஷயரோகத்திற்கு ஹேது உண்டாகிறது. இந்தியாவிலுள்ள இளம் தாய்மார்கள் க்ஷயரோகத்திற்கு இரையாய் நிற்பது அதிகம். ஒரு க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி அல்லது ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம் இவைகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள நோயாளி ஸ்திரீகளைக் கவ

னித்துப் பார்த்தால், அவர்களில் பெரும்பான்மையோர், 15-வயது முதல் 25-வயது வரையிலுமுள்ள தாய்மார்களாகவே இருப்பார்கள். அவர்களுடைய சரித்திரத்தைக் கேட்கும்போது, அவர்களுக்கு அடிக்கடி கர்ப்பம், கருச்சேதம், பிரசவம் முதலியன உண்டாகி, அநேக ருக்ஷப் பிரசவம் ஆனவுடன், கொடூரமான க்ஷயரோகம் கண்டதாக ஏற்படும். ஒரு ஸ்திரீக்கு கர்ப்பகாலந்தான் மிகவும் இடக்கான காலம். பிரசவங்கள் எவ்வளவு ஆகின்றனவோ, தாய்களின் சமூக நிலையும், சிக்கனநிலையும் எவ்வளவு குறைவு



தேகத்திலுள்ள அசுத்த காற்றைப்போக்க, சுத்தமான காற்றை, திறந்துவைத்த ஜன்னல்கள் மூலமாய், உட்புக விடவேண்டும்.

பட்டிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு க்ஷயரோகத்தை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போகிறது. ஒருகுடும்பத்தில்ஒருகுழந்தை அதிகமானுல், அந்த தாயின் வலுவும் குன்றி, அவள் சம்பாத்தியமும் குறைந்து போகிறதுமன்றி, அக்குடும்பத்தின் வருமானமும் குறைந்துபோகிறது. நமது தேசத்தில் அநேக குடும்பங்களில் வருமானம் குறைவு; உண்போர் அநேகம். இந்த நிலையில், க்ஷயரோகத்தினுல் இப்போதுள்ள மரணங்களைவிட, இன்னும் அதிகமாக என் இல்லை என்பது எனக்கு ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது. பால்யத்தில் தாய்மாராதலும், அடிக்கடி பிள்ளை பெறுதலும் அநேக விஷயங்களில் கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடியன. தாயின் தேகம் நரம்பு இவைகளின் வலுவு குன்றிப்போவதோடு, குடும்பத்தில் சம்ரக்ஷணை அதிகம் வேண்டியிருக்கிறது; ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் செய்யவேண்டிய பரிபாலனம் குறைந்து போகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான காற்று குறைந்துபோகிறது. கொள்ளைநோய்கள் கண்டிருக்கும்போது அவற்றிற்கு அதிகமாக இரையாகும்படி நேரிடுகிறது. ஒரு வீட்டில் க்ஷயரோகம் ஏற்பட்டால், அந்த வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் அது காண்கிறது. குழந்தைகள், மேலும் மேலும் பிறப்பதால், அவைகளைக் காப்பாற்ற நிர்வாகமில்லாமல் குடும்பமே கலகலத்துப் போகிறது. இவை தாம் தற்போது இந்தியாவில் அநேக குடும்பங்களில் காணப்படும் நிலைமை. ஜனசமூகச் சட்டமாவது, ஜனசமூகச் சீர்திருத்தமாவது ஏற்பட்டாலொழிய, கஷ்டம் இன்னும் அதிகமாய் விடும்.

ஜனத்தொகை அதிக்கிரமித்துப் போகவொட்டாதபடி இப்போது இந்தியாவைக் காப்பாற்ற வேண்டியது அத்தியாவசியம். பெற்றோர்கள் புத்திசாலித்தனமாகவிருந்தால் இது நடக்கும். அநேக நாடுகளில் ஜனத்தொகை பெருக்காதிருக்கும்படி சட்டதிட்டங்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். ஜனனவிகிதம் அதிகமாகவிருந்தால், மரண விகிதமும் அதிகமாக இருக்கும். அதனுல், ஜனங்களின் வலுவு குன்றும். காலம் சென்று விவாகம் செய்வதினுலும் அநேக வழிகளில் ஜனன விகிதத்தைக் குறைப்பதாலும், அநேகநாடுகளில் ஜனத்தொகை அதிகப்படாமலும், எழ்மைத்தனம் அதிகமாகாமலும் செய்துகொண்டு அதனுல் க்ஷயரோகத்தின் மரணவிகிதத்தைக் குறைத்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலும் க்ஷயரோகத்தினுல் ஏற்படும் மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு முக்கிய பரிகாரம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனத்தொகையை அதிகப்படவொட்டாமல் செய்வதும், எந்த வழியிலும் ஆகார

சபிள்ளையை விருத்தி செய்வதும், பால்ய விவாகத்தைத் தடுப்பதுமேயாம். கடைசியாகச் சொல்லிய விஷயம் சாரதா சட்டத்தினல் இப்போது அமுலுக்கு வந்திருக்கிறது. இது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான சட்டம். இதனல் நற்பயன் விளையும். இந்த ஜனசமூகச் சட்டத்தினுல் தக்ஷணமே உண்டாகக்கூடிய பலன் யாதெனில், எழ்மைத்தனம் குறைந்து பணக்கஷ்டம் ஒழிந்து, க்ஷயரோகத்தினுல் உண்டாகும் மரண விகிதம் குறைவதேயாம்.

மூளையும் சதையும்.

தாரன்தாஸ் எஸ். பக்தானி,
மிட்டாதார், கராச்சி.

ஜடப்பொருளைவிட மனது உயர்ந்தது என்பது ஓர் மூதுரை. மானிடப்பிறப்பு இருவகைப்படும். அதாவது, தேகம், மனது என்பன. மனதைக்குறித்துதான் நாம் முக்கியமாய் நமது கவனத்தைச் செலுத்துகிறோம். இந்தப் பிரிவினை மிகக் கொடுமையானதென்பதை பெற்றோர், போதகாசாரியோர் முதலியோர் கவனித்தாரில்லை.

மனதானது மூளையைப் பொருந்தி நிற்கிறது. மூளை இராவிட்டால் மனது இராது. மூளையிலுள்ள ஸெல்லுகள் அல்லது வெண்மையான பதார்த்தம் சரியானபடி வேலைசெய்தால்தான் மனதும் சுறுசுறுப்பாய் வேலைசெய்யும். இந்த ஸெல்லுகளுக்கு தலைமேல் பட்ட ஒரு அடியினலோ, அல்லது சாராயத்தினல் விஷத்தன்மையடைந்ததினலோ அல்லது வியாதியின் விஷங்களாலோ கெடுதலை நேரிடும் பக்ஷத்தில், மனக்கோளாறுகள் ஏற்படும். இந்த ஸெல்லுகளுக்கு நல்ல போஷணையிருக்கும் பக்ஷத்தில், அவை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் இருக்கும். மூளையிலுள்ள நாடிக்குழாய்கள் கடித்துக் கெட்டியாய் விட்டால், மூளை ஸெல்லுகளுக்கு போஷணை சரியாக இராது. அதனுல், அது நிலைதவறிப் போய், முதுமையில் இருக்கிறபடி எல்லா மனத்தொழில்களும் தடுமாறிப்போகும்.

மூளையானது முக்கியமாய் மனதின் உறுப்பாக இருந்தபோதிலும், தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் அதற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. நரம்புகள் மூலமாய் அதற்குப் போகும் ஒவ்வொரு சிந்தனையும் அதன் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒருவனது ஜீவிய கால முழுதும், மனதின் ஆதீனத்திற்குட்பட்டிருக்கிறது. நுரையீரல்கள், ஹிருதயம், ஜீரணக்கருவிகள், புரையற்ற கோளங்கள் முதலியன, சரிவரத் தம் தம் தொழில்களைச் செய்துவந்தால், மனதும் ஆரோக்கியமாக நிலையில் இருக்கும். இல்லாவிடில் மனதும் கலங்கிப் போகும். க்ஷயரோகி தைரியமாயிருப்பது, ஹிருதய நோயினுல் வருந்துவோர் மனேசஞ்சலம் அடைவது, குன்ம வியாதியால் துன்பப்படுபவர்கள் சிடு சிடுவென்று எரிந்து விழுவது, விஷஜுரத்தினுல் வருந்துவோர்க்கு ஜன்னி காண்பது முதலியன யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. தைராய்டு கோளமானது துர்ப்பலப்பட்டாவது கெட்டுப் போயாவது இருந்தால், அதனுல் மனக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. மனதை ஒரே நிலையில் செலுத்த முடியாமலும், தானகவே ஒரு காரியத்தை எடுத்துச் செய்ய முடியாமலும் அவன் அவஸ்தைப் பட நேரிடுகிறது.

மனது சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டுமானுல், அதற்கு முன்னதாக தேகமும் சரியான நிலைமையில் இருக்க வேண்டியதவசியம். முதல் முதல் ஒருவனுக்குப் போதிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், ஒரு துர்ப்பலமான ஆரோக்கியமற்ற தேகத்தில், மனது சரியான நிலையில் இராதென்பதே. "ஒரு குழந்தையின் தேகஸ்திதியைக் கவனிக்காமல்,

படிப்பைச் சீர்திருத்தம் செய்வது விருதா. பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகள் பின்தங்கிப்போவதற்கு முக்கிய காரணம் தேகத்தின் பலக்குறைவே. கீழ் வகுப்புகளில் தேகக்குறைவோடு கூடிய வயதான பிள்ளைகள் நிரம்ப இருக்கின்றனர்" என்று பிரிட்டிஷ் ஆரோக்கிய மந்திரியாகிய ஸர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். நியூயார்க் சர்வ கலாசாலையின் மெம்பரும், சிகாகோ, ஹானமென் மெடிகல் காலேஜ் அண்டு ஆஸ்பத்திரி பிரஸிடெண்டாயுமுள்ள டாக்டர் டானியேல் ரஸல் ஹாட்க்ஸன் என்பவர், ஆறுவருஷ காலம் 1100 பிள்ளைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், பள்ளிக்கூடங்களில் பின்தங்கிப் போனவர்கள், ஆரோக்கியக் குறைவினால் படிக்க முடியாமல் பின்தங்கினாரென்றும், அதே பிள்ளைகள் சாதாரணமான ஆரோக்கிய நிலைக்கு வந்தவுடன் சரியானபடி படித்துக் கரையேறினரென்றும் ஏற்பட்டதென்று சொல்லுகிறார். ஸ்டான்போர்டு சர்வ கலாசாலை சைகாலெஜிட்பார்ட்மெண்டின் தலைவராகிய ப்ரொபஸர் எல். எம். டெர்மென் என்பவர், பள்ளிக்கூடங்களில் 1000 பிள்ளைகளைப் பொறுக்கி எடுத்தனர். அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், ஒரு சாதாரண பையன் 100 மார்க்கு வாங்குவான். 140-க்குக் கம்மியாக வாங்கினவர்களை எடுத்ததில்லை. சிலர் 190-ம், அதற்கு மேற்பட்டும் வாங்கினர். அந்த ப்ரொபெஸர் சொல்லுவதாவது: "சராசரி பார்க்கப்போனால், இந்த இளவயதுள்ள மேதாவிகள், மற்ற சாதாரணமான பிள்ளைகளைவிட அதிக பலமுள்ளவர்களாயும். பெரியவர்களாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் இருக்கின்றனர்." "சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விளையாட்டுகள் வேண்டும். அதாவது, நீந்துதல், வெளியூர்களுக்குப்போதல், நானாவித தேகப்பயிற்சி, ஆராய்ச்சிகள் முதலியன. இதனால் நல்ல தேகத்தில் நல்ல மனது குடிகொண்டிருக்கும்" என்று லெனின் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். ஆனதுபற்றி, நல்ல தேகமும், நல்ல மனதும் முரண்பாடான விஷயங்கள் அன்று. இதை அடைய முயல வேண்டும்.

மனதிற்கு க்ஷேமத்தை அளிக்கக்கூடிய ஆரோக்கியம் எது என்பதை இப்போது நாம் விசாரிப்போம். முதலில் வியாதி என்றால் என்ன? நமது ஸெல்லுகள் துர்ப்பலமடைவதுதான் வியாதி. அதனால் அவைகள் தம் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய முடிகிறதில்லை. எங்கெந்த இடத்தில் துர்ப்பலம் உண்டோ, அதற்குத் தக்கபடி நோய்களின் குறிகள் மாறுகின்றன. ஆனதுபற்றி, நோய்கள் அநேக விதங்களாக இருக்கின்றன. வாஸ்தவத்தில், நாம் வருந்துவது துர்ப்பலம் ஒன்றினால்தான். உதாரணமாக, கழிவிடைகளைத் தள்ளும் உறுப்புக்கள் துர்ப்பலமடைவதால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. இதே மாதிரிதான் மற்ற வியாதிகளும்.

இதைக்கேட்க உங்களுக்கு ஆச்சரியமாகத் தோன்றலாம்; ஆனால், சற்று யோசித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை விளங்கும். கொள்ளை நோய்கள் காணும்போது, எல்லாருக்கும் அந்த வியாதிகள் தொத்துகிறதில்லை. ஏன்? இந்த வியாதிகளுக்கு விஷக்கிருமிகள் காரணமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு இடத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் யாவரையும் அக்கிருமிகள் எதிர்த்து கொள்ளைகொண்டு போகுமல்லவா? ஆனால், அம்மாதிரி நேருகிறதில்லையே! அந்த நோயை எதிர்க்கச் சக்தியற்றவர்கள்தாம் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். அப்போதுகூட அவர்களுக்கு தேகத்தில் வீரியம் போதுமானதாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில், வியாதி தோல்வியடைந்து விடுகிறது.

துர்ப்பலந்தான் வியாதி. ஆனால், அதற்கு மாறாக, பலம் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமன்று. சில ஸெல்லுகள் பலமாயிருப்பதாலேயே ஆரோக்கியம் ஏற்படாது. ஆரோக்கியம் என்பது, எல்லா ஸெல்லுகளும் ஒரே மாதிரியாக வலுத்திருப்பதே. சில பலத்துடனும், சில பலஹீனப்பட்டும் இருந்தால், அது ஆரோக்கிய நிலை ஆகாது. ஒருவன் புஜபல பராக்

கிரமத்துடன் இருக்கிறான். ஆனால், அவனுக்கு ஆண்மைத்தனமில்லை. அதனால், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆகமாட்டான். ஒரு க்ஷயரோகிக்கு ஸ்திரீ சபலம் அதிகமாக இருக்கலாம். ஆனால், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனன்று.

இத்தகைய ஆரோக்கியந்தான் நமது மனோபலத்திற்கு உதவியாக நிற்கிறது. இந்த ஆரோக்கியத்தைதான் நாம் அடைய முயலவேண்டும். கோளை சம்பந்தப்பட்டதோ, சுவாஸ சம்பந்தப்பட்டதோ எந்தவித பலஹீனமாயிருந்தாலும் அது மூளையைக் கலக்கி மனதைக் கெடுக்கும்.

அசைவுகளினால் பலம் உண்டாகிறது. இது சிருஷ்டியில் ஏற்பட்ட முதற் சட்டம். சுறுசுறுப்புதான் ஜீவன்; ஒரே இடத்தில் தேக்கமாய இருத்தல் அழிவிற்குக் காரணம். 'தாதாபாய் குந்ததேல், என்பவர், தமது கைகளைச் சிலகாலம் உபயோகிக்காமல் இருந்ததால், அவை பயனில்லாமலே போய்விட்டன. அதில் உணர்ச்சிகூட இல்லாமற்போய்விட்டது. கைகள் குறுகி, தலைமேல் உயர்த்திவைத்துக்கொண்டிருக்கும் சாதுவை நாம் அடிக்கடி சந்திக்கிறோம். அதற்குக் காரணம், அவர் தம் கையை உபயோகப்படுத்தாமலிருப்பதே. நமது கைகால்களை காயம் பட்டதினால் சிலகாலம் உபயோகப்படுத்தாதிருந்தால், அவை துர்ப்பலப்பட்டுப் போவதை உணர்கிறோம்.

ஆனால்,அசைவைக்கொடுக்கும்படியான விளையாட்டுகள் யாவும் நமக்கு வேண்டிய ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க முடியாது. அசைவுகள் சரிசமானமாக இருக்க வேண்டும்; தேக முழுதையும் வலுப்படுத்துவதாக இருக்கவேண்டும். இது தான் சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமம். இதுதான் சரியான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லது. சாதாரண விளையாட்டுகள், நமது தேகத்திலுள்ள ஒற்றுமையை ஒழிக்கின்றனவே யொழிய, தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஒரு ஒற்றுமையை உண்டாக்குகிறதில்லை. கிரிக்கெட் விளையாடுகிற ஒருவன், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தொண்டைப்புண் முதலியவற்றால் வருந்துவதை நாம் கேட்கிறோம். தவிர, ஓடும்போது திடீரென்று ஹிருதயம் நின்றுபோவதனால், மரணமடைந்ததாகவும் கேட்கிறோம். இது சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமமன்று. இந்த விளையாட்டுகள் வேண்டாம் என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. இவை சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமத்திற்குப் பதிலியாகமாட்டாதென்றே நான் சொல்லுகிறேன். இந்த விளையாட்டுகளில் அசட்டை செய்துவிடப்பட்ட பாகங்களுக்கு சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமம் வேண்டும். அப்போதுதான் எல்லா பாகங்களுக்கும் ஒற்றுமை ஏற்படும். முன்னேற்றமுள்ள அநேக ஸ்தாபனங்களில் இது மாதிரிதான் செய்யப்படுகிறது. (டேட், ஹெண்ட்ரென், ப்ராட்மென் முதலியவர்கள் தங்களுக்குப் பிரியமுள்ள விளையாட்டுகளை விளையாடுவதுடன், கிரமமாய் சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமமும் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஒரு வருஷத்திற்கு ஹார்வார்டு விளையாட்டு முறை பழக்க 845739.15 டாலர்கள் வேண்டியிருக்கிறது. இதில் கால் பங்கு தேகப் பயிற்சிக்கு செலவழிக்கப்படுகிறது.)

ஆனதுபற்றி, எவ்வளவு நமது தேகம் ஒரேமட்டாய் விருத்தியடைந்திருக்கிறதோ, அவ்வளவு நமது மனோநிலையும் விருத்தியாகிறது. சாஸ்திரோக்தமான தேகப்பயிற்சி கற்பிப்பதற்கு, பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் அதிக பணத்தைச் செலவழிப்பதுடன், சிரமத்தையும் யோசனையையும் செலுத்தவேண்டும்.

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும்.

ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி. ஐ. (லண்டன்)
சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 10, பகுதி 9, பக்கம் 196-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

தாயின் முலைப்பால் போதுமான அளவு இராத பக்ஷத்தில் சிசுக்களுக்குப் புட்டிப் பால் ஊட்டுகிறது வழக்கம். ஆனால், புட்டிப்பால்,முலைப்பால் இரண்டும் கொடுக்கலாம். எந்த ஆகாரமாயிருந்தபோதிலும் அதை மணிக்கணக்காய் கொடுக்க வேண்டியதவசியம். ஒழுங்குதப்பி கொடுக்கக்கூடாது. முதல் எட்டு வாரங்கள் வரைக்கும் ஆகாரத்தின் சேர்க்கைகளை அதிகப்படுத்துவதிலும், ஆகாரத்தின் காலங்களை அதிகப்படுத்துவதிலும் அதிக ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பாலானது அதிக குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கக்கூடாது. அதிக சூடாகவும் இருக்கக்கூடாது. 100° F. எப்போதும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி, அநேக உரிமை ஜலங்களைப் பாலுடன் கலப்பது குழந்தைக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். எலுமிச்சம்பழ ரஸம் க்ரைப் ஜலம், பார்லி ஜலம் இவை சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தக்கூடியவை. பார்லி ஜலத்தில் ஸ்டார்சு இருக்கிறது. சிசு இதைச் சேர்த்து ஜீரணிக்க முடியாது. எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்தால், தயிர லேசாகி விடுகிறது. பால் சுளுவில் ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால், அது மலச்சிக்கலை விளைவிக்கும்.

புட்டிப்பால் ஊட்டும்போது, புட்டி சரியானதா அல்லவா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய முடியாத நீண்ட ரப்பர் குழாய்கள் உள்ள புட்டிகள் உதவா. அவற்றை நிராகரிக்க வேண்டும். தற்போது உபயோகப்படுத்தப்படும் புட்டிகள் வெகு சுலபமானவை. அதில் காம்பு மட்டும் உண்டு. அது இரண்டு பக்கங்களிலும் திறந்திருக்கும். இவைகளைச் செவ்வையாய்ச் சுத்திசெய்ய முடியுமாதலால், இவை எடுத்தவை. வேலை அதிகமாயுள்ள ஸ்திரீகள் ஒரு புட்டியில் பாலை நிரப்பி, குழந்தைகளின் பக்கத்தில் வைத்து, வேண்டும்போது சுப்பும்படி விட்டுப்போகிறார்கள். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனால் அவர்களுக்கு அஜீரணம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொருதாமும் புட்டிகளை உபயோகித்தவுடனே, ப்ரஷால் துடைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பாலை புட்டிகளில் நிரப்பி, பின்னிட்டுச் சாப்பிடுவதற்கு வைக்கக்கூடாது. ஆனால், ஒவ்வொரு ஆகாரத்தின்போதும் புதிதாய்க் கொட்டி வைக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் உண்ணும் பிள்ளைகளைவிட, புட்டிப்பால் ஊட்டும் பிள்ளைகள் வயிற்றுப்போக்கால் அதிகம் வருந்துவதால், பசும்பால் முதலிய பால்களில், அசுத்தம் அதிகமாயிருக்கிறதென்று ஏற்படுகிறது. தொத்துவியாதி சம்பந்தப்பட்ட பாலானது காசநோய்க்குக் காரணம். ஆனது பற்றி, பாலைக் கொதிக்க வைப்பதால், அதன் மணம் போய்விடுகிறது. அதிலுள்ள முக்கியமான புளிப்பு வஸ்துக்கள் கெட்டுப்போகின்றன. இவற்றைப் போக்கடிக்காமல் வைக்க வேண்டியதற்குப் பாலைக் கொதிக்கவைத்து உடனே ஆற வைக்க வேண்டும்.

உரிமைப் பால்களைக் காட்டிலும், பசும்பாலில் ஜலம் சர்க்கரை இவற்றைக் கலந்து போட்டினால், அது தகுந்த ஆகாரமாகும். உரிமை ஆகாரங்களில் ஸ்டார்சும், அதிக சர்க்கரையும் இருக்கின்றன. வேண்டுமானால் இவற்றை சிசுக்களுக்கு உபகரணங்களாகவைத்துக்கொள்ளலாம். புட்டிப்பால் உண்ணும் குழந்தைகள் ஜீரணக்கோளாறுகளால் வருந்துவது சகஜம். சில சிசுக்கள் எப்போதும் வாந்தி எடுக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதினாலேயோ, அல்லது ஆகாரம்கொடுத்த

வுடன், அநாவசியமாய் தாலாட்டுவதினாலேயோ இது நேரிடக்கூடியது. இந்த கேஸுகளில் குழந்தைகளுக்கு மணிக்கணக்காய்ப் பாலூட்டுவதுடன், பாலையும் கலக்கவேண்டும். இப்போது எலுமிச்சம் பழ ரஸம் சோக்கவேண்டிய தவசியம். கேஸினோஜன் ஜீரணமாகாத பக்ஷத்தில், வேயும் (தயிரின் நீரான பாகமும்) மோரும் கொடுக்கலாம். பாலுடன் ஜலம் அல்லது சர்க்கரை ஜலத்தை விட்டு, கூடவேயும் கலந்தால், அது இந்த நிலைமைக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகும். மோரில் கொழுப்பு கிடையாது. கொழுப்பு ஜீரணமாகாவிட்டால் அப்போது மோரை உபயோகிக்கலாம். பாசகநீர் மட்டாகச் சுரந்து; அதனால் குழந்தைகள் மலப்போக்கினால் வருந்தும்போது, மோரை உபயோகிப்பது நலம். அதிலுள்ள அதிக புளிப்பும், லாக்டிக் ஆஸிட் பாக்டீரியாவும் இதற்கு எடுத்தது. மலப்போக்கு அதிகமாக விருந்தால், தாய்ப்பால் உண்ணும் சிசுவாயிருந்தாலுஞ் சரி, புட்டிப்பால் உண்ணும் சிசுவாயிருந்தாலுஞ்சரி, அதற்குப் பன்னிரண்டுமணி நேரம் ஆகாரத்தை நிறுத்திவிட்டு, அடிக்கடி ஆல்புயூமின் ஜலம் கொடுக்க வேண்டியது. அதாவது இரண்டுமணிக்கொருவிசை இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி ஆல்புயூமின் ஜலம் கொடுக்கலாம். ஆகாரம் திரும்பவும் கொடுக்கும்போது அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தையைப் பாதுகாப்பதில் அதிக எச்சரிக்கை வேண்டும். இந்தியாவில் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களில் 100-க்கு 20 விகிதம் மரிக்கின்றன. இச்சிசுக்களைத் தக்கபடி சம்ரக்ஷணை செய்தாலொழிய, இந்த அதிக சிசு மரண விகிதத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. இன்றைக்குக் குழந்தை, நாளைக்கு ஆண்மகன். குழந்தையை இப்போது பாதுகாக்காவிட்டால், பின்னிட்டு, ஜனசமூகம் பலமாயிராது. குழந்தைகள் அநியாயமாய் இவ்விதம் மரணமடைய விடாமற் செய்வது பெற்றோர் கடமையாகும். சிசுக்களைக் காப்பாற்ற வேண்டியதவசியம்.

சிசு மரண விகிதத்தைப்பற்றி சென்ற ஜூலை மீ 1௳ ஹிந்து பத்திரிகையில் சொல்லியிருப்பதை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிசகாகாது. "இங்கிலாந்து வேல்ஸ் ரிஜிஸ்தரார்ஜெனரலின் மூன்றுமாதக் கணக்கில் பூலோகத்திலுள்ள முக்கிய பட்டணங்களின் சிசு மரண விகிதம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதன்படி, 1933௵த்திய முதல் மூன்று மாதத்தில், லண்டனில் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்கள் 1000-க்கு 71 மரணமடைந்தனவென்றும், அதே காலத்தில் பம்பாயில் 1000-க்கு 331, மதராஸில் 1000-க்கு 305-ம் இறந்தனவென்றும் ஏற்படுகிறது. ஆஸ்லோவில் மரண விகிதம் மிகக் கம்மி. அதாவது 23. ஸிட்னியிலும், ஆம்ஸ்டர்டாமிலும் 37. பாரிஸ் நகரத்தில் 93, பர்லினில் 82. பூடாபெஸ்டு 114, மாட்ரிட் 102.

மற்றொரு விசேஷம் யாதெனில், லிவர்பூல் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த ப்ரொபெஸர் ஏ. எம். கார் சாண்டர்ஸ் என்பவர், பிரிட்டனில் 1940௵த்திற்குள் ஜனத்தொகை அதிகமாவது நின்றுவிடும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். ரிஜிஸ்தரார் ஜெனரல் புள்ளி விவரப்படி மேற்சொல்லிய மூன்று மாதத்தில் 148, 675 ஜனனம் பதிவாயிருக்கின்றன. மரணம் 1,70,002. இதன்படி ஜனத்தொகையில் குறைவு 21327. 1932௵ இதே காலத்தில் 3441 கம்மி ஜனனமும், 16551 அதிக மரணமும் இருந்தன. இதில் 100-க்கு 11.57 விகிதம் இன்புளுயன்ஜாவால் இறந்ததாக ஏற்படுகிறது.

விவாகங்களும் குறைந்துபோயிருக்கின்றன. இங்கிலாந்து வேல்ஸில் மொத்த விவாகங்கள் 88,466. முன் மூன்று மாதத்தில் இருந்ததை விட 73118 குறைவு; சென்ற வருஷத்தில் இதே காலத்தில் இருந்ததைக் காட்டிலும் 35,670 குறைவு."

தலை வலிகள்.

ஸர் வில்லியம் அர்பத்னட் லேன்.

தலை வலிகளைப்பற்றி வைத்தியர்கள் அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், இன்னும் இது சம்பந்தமான சில பிரச்சனைகள் முடிவுக்கு வராமலே இருக்கின்றன. உதாரணமாக, நரம்பைப் பற்றிய தலைவலியானது சிகிச்சா விஷயமாகவும், தடைமுறை விஷயமாகவும் இன்னும் அதிக சிரமத்தைக் கொடுத்து வருகிறது. அது எவ்வாறு உண்டாகிறதென்பதையும் சரியாகக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை.

நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலியால் வருந்துவோர், உணர்ச்சி அதிகம் உள்ளவர்கள், அதிகமாய்ப் படிப்பவர்கள் அவர்களின் நரம்புத்தொகுதிக்கே பதிவு அதிகம் உண்டு.

இவர்கள் மிகவும் புத்திசாலிகள், அபார சக்தியுடையவர்கள். இவர்கள் எப்பொழுதும் முழு ஜெயம் அடைவதற்குப் பிரயாசைப்படுவார்கள். எங்கே தப்பிப்போவோமோ என்கிற பயம் அவர்களுக்கு அதிகமாயுண்டு. அதனால் அவர்கள் தம் மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறார்கள். களைப்பு நேர்ந்தபோதிலும் அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. சுருங்கச்சொல்லுமளவில், நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலியானது வாழ்நாளில் நேரிடக்கூடிய கஷ்டங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமற்போவதினாலேயே உண்டாவது.

இந்த நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலிகளுக்குள் முக்கியமானது, 'மைக்ரேன்' என்பது; அதாவது, ஒத்தைதலைவலி. இதில் தலையின் ஒருபக்கம் சொல்லமுடியாத தலை இடிப்பு உண்டாகும். சில சமயங்களில் இரண்டு பக்கமும் உண்டாகும். கிரமமான இடைகளில் இது காணும். இதன் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், இது ஆரம்பமாவதற்கு முன்னமே கண்ணில் கோளாறு உண்டாவது. நிறமுள்ள வெளிச்சங்கள், புள்ளிகள், கோணல் கோணலான உருவங்கள் கண்களுக்கு எதிரில் தோன்றும். அல்லது பார்வை மங்கலாயிருக்கும். இந்த ஒத்தை தலைவலியானது எல்லா வலிகளைவிட அதிக களைப்பையும் பலஹீனத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. இது ஜனசமூக விஷயமாகவும், தொழில் விஷயமாகவும் அதிக இடைஞ்சலை உண்டு பண்ணக்கூடியது.

இந்த ஒத்தைத் தலைவலிக்கு சில முக்கியமான காரணங்கள் உண்டு. நெருங்கின காரணங்கள் அதிக வேலை, மனோ சஞ்சலம், வரப்போகிற கஷ்டங்கள் ஆகிய இவைகளேயாகும். சில கேஸுகளில், ஓய்ந்திருக்கும்போது, கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடுதல், புகையிலையாவது சாராயமாவது அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளல் ஆகிய இக்காரணங்கள் திடீரென்று இந்நோயை உண்டு பண்ணும். சில சமயங்களில் கடூரமான வியாயாமம் செய்வதினாலும் இது உண்டாகலாம். கண்களினால் உற்றுப் பார்ப்பதும் சாதாரணமான ஒரு காரணமாகும்.

தேகாரோக்கியத்தை முன்னர் பரிசோதிக்க வேண்டும். சுகாதார விஷயமான குற்றங்குறைகள் ஏதாகிலும் இருந்தால் அவற்றைத்திருத்தவேண்டும். சுத்தமான காற்று நிரம்பவேண்டும். சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம். சாராயத்தை ஒழிக்க வேண்டும், சில கேஸுகளில் க்ளுகோஸ் சாப்பிட்டால் நன்மையுண்டு. தலைவலியைப்போக்க மருந்துகள் சாப்பிடுவதாயிருந்தால், டாக்டர்கள் அனுமதியின்மேல் செய்யவேண்டும்.

இவ்வளவு செய்தும், சில கேஸுகள் அனுகூலப்படுகிறதில்லை. நோயாளிக்குக் கவலை அதிகமாகிறது. அதுவே மறுபடியும் இந்நோய் வருவதற்குக் காரணமாக நிற்கிறது. இவர்கள் மனதைத் திடப்படுத்திக்கொண்டு, மனோ சஞ்சலமின்றி உல்லாஸமாக இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம்.

கண் நெருக்கடியால் சம்பந்தப்பட்ட தலைவலியானது, பார்வையில் ஏதோ சில குறைகள் இருப்பதால் உண்டாவது. இதன் காரணத்தை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம். கண்ணிலுள்ள சதைகள் இக்குறையை நிவர்த்திக்கக்கூடும். ஆனால், கண்களில் நெருக்கடி உண்டாகி, சதைகள் களைத்துப்போய் நோயும் தலைவலியும் காண்கின்றன.

இந்தத் தலைவலிக்கு கண்கள் காரணம் என்று நோயாளிக்குத் தெரிகிறதில்லை. அதனால் கண்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்காமல் அசட்டை செய்து விடுகிறான். கண் நெருக்கடியால் உண்டாகும் தலைவலியானது சாதாரணமாய் கண்களுக்கு மேலாகவாவது, பின் பக்கத்திலாவது இருக்கும். கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் நோய் தீரும். ஆனால், மறுபடியும் வராமலிருக்கும்பொருட்டு கண்ணின் குறையைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம்.

களைப்பினால் உண்டாகும் தலைவலி இக்காலத்தில் சர்வ சாதாரணம். இது முக்கியமாய்க் கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்து, ஓய்வு நேரங்களை கிளர்ச்சி கொடுக்கக் கூடிய விளையாட்டில் கழிப்போர்க்கே நேரிடுகிறது. இந்தத் தலைவலிகள், மனத் தளர்ச்சிக்கு ஓர் அறிகுறியாகும். இதை அசட்டை செய்யக்கூடாதென்பதை இத் தலைவலி எச்சரிக்கை செய்கின்றது.—தி க்ராபிக்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை.

சர்க்கரை தேகத்திற்கு விறகு போலாம். சதைகளுக்கு சர்க்கரையிலிருந்து தான் சக்தி உண்டாகிறது. எப்படி ஒரு எஞ்சினுக்கு நிலக்கரி அல்லது எண்ணெயிலிருந்து சக்தி உண்டாகிறதோ, எப்படி ஒரு மோடாருக்கு காசோலீனிலிருந்து சக்தி உண்டாகிறதோ, அதேமாதிரிதான் சர்க்கரையிலிருந்து சதைகளுக்கு சக்தி உண்டாகிறது. நாம் உண்ணும் ஸ்டார்சு யாவும், டெக்ஸ்டிரினும், அநேகவிதமான சர்க்கரைகளும் அதாவது, கரும்பு, மால்டு, லாக்டோஸ் அல்லது பால் சர்க்கரை இவை யாவும் ஜீரணமாகும்போது, பழரஸங்களில் காணப்படும் சர்க்கரையாகிய க்ளூகோஸ் அல்லது டெக்ஸ்ட்ரோஸாக மாறுகிறது. இந்த ஒருவகைச் சர்க்கரையைத்தான் சதைகள் எரிக்கக்கூடும். மற்றவிதமான சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் கலக்கும் பக்ஷத்தில் கல்லீரலானது அவற்றை மாற்றி, தன் ஸெல்லுகளில் க்ளைகோஜன் அல்லது பிராணிவர்க்கத்தைச்சேர்ந்த ஸ்டார்சாக சேர்த்து வைக்கிறது. இந்த ஸ்டார்சானது தாவர வர்க்கத்து ஸ்டார்சைப்போலவே கரையாது. கல்லீரலானது கொழுப்புக்களிலிருந்து கொஞ்சம் ஸ்டார்சை அடைகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஐந்தில் மூன்றுபங்கு ப்ரோடீன், சர்க்கரையாக மாற்றபடுகிறது. இந்தக்கல்லீரலில் க்ளைகோஜனானது சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டு, தேகத்திற்கு வேண்டும் போது கொடுக்கப்படுகிறது. இது 1200 முதல் 1300 காலோரிக்கள் வீதம் அதாவது, 12 முதல் 18 அவுன்ஸ் சர்க்கரை அல்லது ஒரு நிமிஷத்திற்கு ஒரு காலோரி வீதம் இரத்தத்தில் அருவியிலிருந்து வீழ்வதுபோல் சொட்டப்படுகிறது. தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது, சர்க்கரையை விறகாக உபயோகப்படுத்தும் விகிதாசாரம் இதுவே. சதைகள் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும்போது அதாவது, ஒருவன் ஓடும்போது தேகத்திற்கு உபயோகப்படும் சர்க்கரை விறகானது 10 முதல் 20 மடங்கு அதிகமாக இருக்கும்.

தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் யாவும், சர்க்கரையிலிருந்து தங்களுக்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெறுகிறபடியால், இரத்தத்திலும் தேகத்திலுள்ள மற்ற திரவ பதார்த்தங்களிலும் போதுமான சர்க்கரை

இருந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இரத்தத்தை ரஸாயன பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில், ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் 100 க்யூபிக் ஸெண்டிமீடர் (அதாவது $3\frac{1}{3}$ அவுன்ஸ்) இரத்தத்தில், 80 முதல் 120 மில்லி கிராம்ஸ் சர்க்கரை இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மில்லி கிராம் என்பது $\frac{1}{70}$ க்ரெயின். ஆரோக்கியமுள்ள இரத்தத்தில் ஒரு பயிண்டுக்கு ஏறக்குறைய 5 முதல் 9 கிரெயின் சர்க்கரை இருக்கிறது. இரத்தத்தின் அளவு 10 பயிண்டாயிருப்பதால் 1 டிராம் முதல் $1\frac{1}{2}$ டிராம் சர்க்கரை எப்போதும் அதில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். அதாவது, தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது ஜீவியத்திக்கள் எரிவதற்கு, 15 முதல் 20 நிமிஷங்களுக்குத் தேவையான விறகு இதில் இருக்கும். ஆனல், தேகம் உழைக்கும் போது, ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்குத்தான் அது வரும். ஆனது பற்றி, கல்லீரலின் சர்க்கரையை ஸப்ளை செய்யும் தொழில் அதி முக்கியமானது. விறகுக்குப் பஞ்சம் எப்போதும் உண்டு. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையானது பேர் பாதிக்குக் குறைந்துவிட்டால், அதாவது பயிண்டுக்கு 2 அல்லது மூன்று க்ரெயினுக்கு இறங்கிவிட்டால், உடனே தேகத்தில் கடூரமான கோளாறுகள் சம்பவிக்கும். மயக்கம், களைப்பு, ஓய்ச்சல் முதலியன இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைந்து போவதினல் ஏற்படும் குறிகள்.

இந்த நிலைமைக்கு உடனே தக்க சிகிச்சை செய்யாத பக்ஷத்தில் பிரஞ்ஞைதப்பிப்போய் உடனே மரணம் சம்பவிக்கும்.

தேகத்திலுள்ள மற்ற திரவ பதார்த்தங்களைப்போலவே மூத்திரத்திலும் கொஞ்சம் சர்க்கரை உண்டு. ஆனல், இரத்தத்தில் இருப்பதைக் காட்டிலும் அது மிகக் கம்மி. இதை சில பரீக்ஷைகளினல் கண்டுபிடிக்கலாமே யொழிய, மற்ற வழிகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாது. புக்கத்தில் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை வந்து தங்கி விடுகிறது, ஆனல், அது சாதாரணமாய் இருப்பதைவிட $1\frac{1}{2}$ பங்கு அல்லது இரண்டு பங்குக்கு அதிகம் இருக்கக்கூடாது. கனத்த ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையானது ஒரு பயிண்டுக்கு ஒரு கிரெயினுக்கும் குறைவாகவே அதிகப்படுகிறது. ஆனல், சர்க்கரையானது 160 முதல் 180 மில்லிகிராம் அதிகரித்தால் அல்லது ஒரு பயிண்டு இரத்தத்திற்கு $2\frac{1}{2}$ மடங்கு அதிகமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், மூத்திரத்தில் அப்போது சர்க்கரை இருக்கும். அதாவது, சாதாரணமாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், இதில் சர்க்கரை இருப்பதாகத் தெரியும். சாப்பாட்டிற்குப்பிறகு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகப்படுதல் 2-மணி காலத்திற்கு அப்புறம் இருக்கக்கூடாது. இது நீடித்திருந்தால், மதுமேக வியாதிக்குக் காரணமாகும். மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தால், அதில் சர்க்கரை இருக்கும். சர்க்கரை இராவிட்டாலும் கூட, மதுமேக வியாதி இருக்கலாம்; சர்க்கரை பின்னிட்டு மூத்திரத்தில் காணப்படலாம்.

மதுமேக நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக்குறித்து கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். சில வருஷங்களுக்கு முன்னே ஒருவர் தம் புத்திரியை இவ்வியாஸம் எழுதுவோரிடம் வைத்தியப்பரீக்ஷைக்குக்கொண்டுவந்தார். அந்தப் பெண்ணுக்கு வயது 10. அதன் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை நிரம்ப இருந்தது. அந்தப் பெண்ணின் தகப்பனர் தனக்கு அநேக குழந்தைகள் பிறந்தனவென்றும், எல்லாம் மதுமேக ரோகத்தால் வருந்தினரென்றும், அவர்களுள் இரண்டு இறந்துவிட்டதென்றும் சொன்னர். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அதில் சர்க்கரை இல்லை. ஆனல், அவர் இரத்தத்தை பரீக்ஷை செய்ததில், அதில் சர்க்கரை அதிகமாக விருந்தது.

மதுமேகத்தால் வருந்துவோரின் இரத்தத்தைப் பரீக்ஷித்து, சர்க்கரை அதிகமா இல்லையா என்பதைக்கவனிக்கவேண்டும். இந்த கிரந்த கர்த்தா அநேக வருஷ காலங்களாக தன்னிடம் வரும் வியாதி

யஸ்தர்களின் இரத்தத்தை எப்போதும் பரீக்ஷை செய்வது வழக்கம். எந்தெந்த கேஸுகளில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம் இருக்கிறதோ, அந்தந்த கேஸுகளில் ஆகாரத்தை மாற்றி அதைச் சரிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு மதுமேகத்தை வரவொட்டாமல் அநேக கேஸுகளில் தடுக்கப்பட்டது.—குட் ஹெல்த்.

தக்காளிப்பழத்தில் ஜீவ ஸத்துக்கள்.

மனிதருடைய ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முக்கியமானவை என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், அநேகருக்கு அவற்றைக்குறித்து அதிகமாகத் தெரியாது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இயற்கையில் சாதாரணமாய் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரத்தில் உள்ளனவென்று இப்போது தெரிகிறது. கொலம்பியா சர்வ கலாசாலை ஆகாரக் கெமிஸ்டிரி ப்ரொபெஸராகிய ஹென்ரி ஸி. ஷெர்மென் பி.எச்.டி. தாம் எழுதியுள்ள "புட் ப்ராடக்ட்ஸ்" என்னும் புத்தகத்தில் இவ்வாறு எழுதியிருக்கிறார்:—"எடைக்கு எடை, தக்காளிப் பழமானது பச்சையாயிருந்தாலும், வேகவைத்தாலும் லெட்டியூஸ், அவரை முதலியவற்றைப்போல் ஏ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்தனவாயும் இருக்கின்றன. இதில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம் இவற்றைப்போல் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டு. தக்காளி, வ்சலக்கீரை இவற்றின் உலர்ந்த பாகத்தில் வெண்ணெயின் கொழுப்பில் உள்ளதைவிட அதிகம் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது.

வியாதி வரவொட்டாமல் கார்க்கக்கூடியது.

"எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, தக்காளி இவற்றின் ரஸங்கள், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கு ஏற்ற மருந்து. இதில் தக்காளி முக்கியமானது. ஏனெனில், இதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள், சமைத்த போதிலும் கூட அழிகிறதில்லை. இவற்றில் ஏ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உண்டு.

வெகுகாலமாக டாக்டர்கள் தக்காளி ரஸமானது, கணமாந்தத்திற்கும், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கும் எடுத்ததென்று சிபார்சு செய்து வருகிறார்கள். கொஞ்சநாளாய் இது போஷணைக் குறைவிற்கும் முக்கியமான ஆகாரம் என்று ஒத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் மெமோரியல் ஆஸ்பத்திரி, சிகாகோவில், நோயாளிகளுக்கு தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. அந்த ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் சொல்லுகிறதாவது: "சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தக்காளிப் பழத்திலுள்ள ஜிவஸத்துப் பொருள்களானவை இவ்வளவு நன்மை செய்யும் என்று நான் கனவிலும் நினைக்கவில்லை. தேகத்தை சுத்தம் செய்வதில் அதிசயமான செய்கைகளை இவைசெய்கின்றன."

ஸ்கர்விக்கு ஏற்ற மருந்து.

தக்காளிப் பழமும், தக்காளிப்பழ ரஸமும், பூலோகத்தில் மற்ற எல்லா ஆகார வஸ்துக்களையும் விட, வியாதி வரவொட்டாமல் கார்க்கக்கூடிய வஸ்துக்களாகும் என்று ஆகார நிபுணர் ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால், இவ்வளவு சுவல்பமானதும், பணச்செலவின்றி கிடைக்கக்கூடியதுமான இந்த வஸ்துவை ஜனங்கள் மதிக்கிறதில்லை என்றால், எவ்வளவு ஆச்சரியமாகவிராது. ஜுரம் கண்டிருக்கிறவர்களுக்கும் இந்தப் பழ ரஸத்தைக் கொடுக்கலாம். இதில் இயற்கையில் ஏற்பட்ட திராவகங்கள், தேகத்தின் ஜுரக் குறிகளை மாற்றி, மற்ற பானங்களைக்காட்டிலும் அதிக பலனைக் கொடுக்கின்றன.

தக்காளிப்பழ ரஸமானது தாகத்தைத் தணிக்கக்கூடிய மற்ற பானங்களைக் காட்டிலும் அதிக சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இதில் மூன்றுவித திராவகங்கள் உண்டு. ஆப்பில் பழத்தில் உள்ள மாலிக் திராவகம் ஒன்று; எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு இவைகளிலுள்ள ஸைட்ரிக் திரா

வகம் இரண்டு; பாஸ்பாரிக் திராவகம் மூன்று. இதுவுமன்றி, தக்காளிப்பழ ரஸமானது நல்ல பசியைக் கொடுக்கக் கூடியது. இது உமிழ்நீரை அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதால், ஆகாரத்திற்கு ஒரு ருசியைக் கொடுக்கிறது. லண்டனில் உள்ள டாக்டர் பி. ஜே. காமிட்ஜ் என்பவர் சொல்வதாவது:—"மதுமேகத்திற்கு ஆகாரச்சிகிச்சை செய்வதற்கு. எல்லாவித காய்கறிகள், பழங்கள் இவைகளைக்காட்டிலும் தக்காளி முதன்மையானது" ஸ்தூல சரீரிகளுக்கும்இரத்தமின்மையால்வருந்துவோர்க்கும் தக்காளி ரஸம் இப்போது கொடுக்கப்படுகிறது. தேக எடையைக் குறைப்பதற்கு மேதாவிகள் தக்காளிப் பழ ரஸத்தைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

விஷத்தன்மையுள்ள மருந்து தினுசுகளை விடாமல் உண்போர்க்கு, தக்காளி ரஸம்.

சாராயம் அதிகமாகக் குடித்து தேகத்தில் விஷம் அதிகமாக ஏறிவிட்டால், அதற்கு மாற்றாகக் குளிர்ந்த தக்காளியோ, தக்காளிப்பழ ரஸமோ கொடுத்தால் சௌஸ்தம் உண்டாகும் என்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. சாராயம் குடிப்போர், அபினி, கஞ்சா முதலியன அடிப்போர் ஆகிய இவர்களுக்கு இப்போது ஏராளமாய்த் தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. பலமான ஆகாரம் சாப்பிட்டு, வியாயாமம் கொஞ்சங்கூட எடுத்துக்கொள்ளாதவர்க்கு தக்காளிப்பழ ரஸத்தைக் கொடுத்தால், அதனால் உண்டாகும் விஷங்கள் ஒழியும். தக்காளியில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருப்பதையும், தக்காளிக்குத் தேகத்தைச் சுத்திசெய்யும் குணத்தையும் தவிர்த்து, உலோக வஸ்துக்களும் அதில் நிரம்பி இருக்கின்றன. தக்காளியில், ப்ரோடீன்கள், பாஸ்பேட்டுகள், போடாஷியம், மாக்னீஷியம், ஸோடியம்,கந்தகம், க்ளோரைன், இரும்பு முதலியன இருக்கின்றன.

மாமிசத்தில் இருப்பதைவிட இதில் இரும்பு அதிகம் உண்டு.

மாமிசத்திலுள்ள இரும்பைக் காட்டிலும் காய்கறிகளிலும் பழங்களிலுமுள்ள இரும்பானது செவ்வையாய் உறிஞ்சப்பட்டு, போஷணைக்கு முழுதிலும் கிடைக்கின்றன.

சிகாகோ டாக்டர் ஜி. டப்ளியூ. வாக்னர் சொல்வதாவது :—

1. தக்காளிப் பழங்களில் நிரம்ப ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டு.

2. எல்லாவித காய் கறிகளைக்காட்டிலும் இவற்றில் இயற்கையில் அமைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத் திராவகங்கள் இருப்பதால், இரைப்பையையும், குடல்களையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கக்கூடியவை.

3. இவை நன்றாய் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும்.

4. இவை புக்கங்களைச் சரிப்படுத்தவும், வியாதியை உண்டாக்கக்கூடிய விஷங்கள் ஏதாகிலும் அதில் இருந்தால், அவற்றைத் தள்ளிச் சுத்தம் செய்யவும் உதவும்.

5. மதுமேகத்திற்கும்,ப்ரைட்ஸ் வியாதிக்கும் இதை ஆகாரமாக எழுதிக்கொடுப்பதுண்டு. இப்போது தக்காளிப்பழ ரஸத்தை விஸ்தாரமாய் உபயோகிப்பதால், இதை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமென லக்ஷியம் செய்யாத அநேகர் இப்போது அதன் குணங்களை வெகுவாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இது குன்மம், வாதரோகம், கண்கோளாறுகள், சரீரம் ஸ்தூலித்தல், இரத்தமின்மை, மலப்போக்கு, வாய் நாற்றம், இரத்தக்கோளாறு, சர்ம வியாதி இவை முதலிய கோளாறுகள் அனைத்திற்கும் உதவியாயிருக்கிறது. இதைப் பார்த்தால் ஒரு உரிமை மருந்திற்குக் கொடுக்கப்படும். நற்சாக்ஷிப் பத்திரம்போல் தோன்றுகிறது.—ஸைன்டிபிக் இந்தியன்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

தயிர்.—தயிரின் ஆகாரக் குணமானது பாலின் ஆகாரக் குணத்தைப்போலவே இருக்கும். ஏனெனில், பாலைத் தயிராக்குவதில், வேறொரு ஆகாரப்பதார்த்தம் ஒன்றும் சேர்க்கப்படவுமில்லை, அதிலுள்ள ஆகாரப்பதார்த்தம் எதையும் அதிலிருந்து எடுக்கப்படவுமில்லை. ஆகிலும், பால் ஜீரணமாகாதவர்களுக்குத் தயிர் ஒத்துக் கொள்ளுகிறது. இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்குக் காரணம், தயிரில் லாக்டிக் ஆஸிட் கிருமிகள் நிரம்ப இருப்பதால், அவை ஜீரணமாவதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. தயிர் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணாது. ஆனால், மலத்தைக் கழிக்கும்படியான சூடான பாலிற்கும் இதற்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. தயிர் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. முக்கியமாய் சீதள சம்பந்தமுள்ள தேகிகளுக்கு இது சரிப்படுகிறதில்லை. இவர்கள் இரவில் தயிரை எடுத்துக்கொண்டால், வயிற்று உப்பஸமும், வயற்றில் வாயுவும் உண்டாகும். ஆனால், சீதள தேகிகள் தவிர, மற்ற பேர்களெல்லாம் தக்க ஆகாரத்துடன் கலந்து, பகலில் தயிரை உபயோகித்துக்கொண்டால், அதனால் நன்மை உண்டாகும்.—நாடுரல் ஹெல்த்.

* * *

தேங்காய் ஜலத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்.—உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் கோடை காலத்தில் தேங்காய் ஜலத்தை அதிகமாக ஜனங்கள் குடிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் இம்மாதிரி நடக்கிறது. டாக்டர் அக்ஸ்டு மேயர் என்பவர், தேங்காய் ஜலத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அதைக்குறித்துப் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:—"தேங்காய் ஜலத்தினால், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குகிறதென்றால், அதற்குச் சாஸ்திரப்படி ருஜு ஒன்றும் காணோம். இதில் உள்ள பி 1, பி 2 ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து நீடித்த ஆராய்ச்சி செய்து, அதன்படி தீர்மானம்செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதன்படி, முற்றின தேங்காய் ஜலத்தில் பி. 1 கம்மியாகவும், பி 2 அதிகமாகவும் இருக்கிறதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த தேசத்தில், இளநீரைத்தான் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள். இதில் பி 1 ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகம் இருப்பதாக ஏற்படுகிறது.—ட்ரக் அண்டு ஹெல்த்.

* * *

நிலா.—சூரியனைப்போல் சந்திரனுக்கு கிரணங்கள் இல்லை. சூரிய கிரணங்கள் சந்திரன் மேலே படுவதால், அது பிரதிபிம்பித்து நமக்கு நிலா வெளிச்சம் உண்டாகிறது. சூரியனின் உஷ்ணக் கிரணங்கள், ரஸாயன கிரணங்கள் யாவும் சந்திரனால் கிரஹிக்கப்படுகின்றன. அதில், சில கிரணங்கள் மட்டும் நமக்குப் பிரதிபிம்பிக்கிறபடியால், இந்தச் சந்திர கிரணங்களால் தேகத்தொழில்களுக்கு யாதொரு அனுகூலமும் இல்லை என்று ஏற்படுகிறது.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

தாய்ப்பாலின் விஷங்கொல்லித்தனம்.—தாய்ப்பாலிற்கு விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உண்டு. ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் குணம் அதற்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர் ஹெல்பி என்பவர், தாய்ப்பாலைக்கொண்டு ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், இதற்கு விஷங்கொல்லித்தனம் அதிகமாக இருக்கிறதென்றும், 60 மணி காலம் அதே நிலையில் வைத்திருக்கிறதென்றும் ஏற்பட்டது. பாலைக் கொதிக்க வைத்தால், அதற்குள்ள விஷங் கொல்லித்தனம் போய்விடும்.—ஹெல்த் அண்டு வெல்த்.

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப்
பத்திரிகைக்கு
சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து
பணத்தை முன் பணமாகச்
செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில்
பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட
மிக உபயோகமான சாமான்களை
பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்
படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்
பும்படி ஆர்டர் செய்தால்
ஒத்துக்கொள்ளப்
படமாட்
டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

எனனும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நே. 166, சென்னை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா.
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன ?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்.	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	4.
12. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
13. பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு)	12.

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்த தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்று அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேச சாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**-க்கு ரூ. **2-8-0**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும் படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்குக் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S
EAR DROPS.
காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப் படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு எற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக் கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு. சென்னை.

GLARE

அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவ
துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ
தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோவெஷல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிக
ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது
காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு
மில்லாமலிருப்பதனால் நேடுரிம் அபாயங்களை அறிந்
தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்
களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தருவதாயும், அழுக்
கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும்,
நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும்
உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்
பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய
தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த
பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும்,
சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

and the Remedy

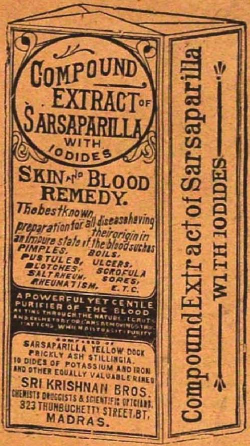
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை விட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

—: ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் :—

323

தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
...னையுள்ள,
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை எற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக்கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற
டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது."   டாக்டர்.................

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வலைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

...விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், ...ம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ...ணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்...ல் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ...ற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

...மது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனு ...ு கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறு...ளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்து...கிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ... 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு ...று. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ ...ர்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான ...தா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு ...ன்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டு..., பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி கெமி...கள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களு...க்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

...free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

...gents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 ...dras, Dadha & Co., 52, Nayniappa Naick St., ...dras

Wanted regular & correspondence students for thorough training. Prospectus free. Madras National Medical College, Conjeeveram.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-ratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—

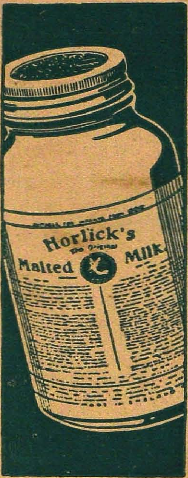
DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA

Kathiawar Dt.

ஹார்லிக்ஸும்

சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளும்

சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்கையில், நோயாளி சிறு பிள்ளையாயிருந்தாலும், கிழவராயிருந்தாலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஒரு ஒப்பற்ற ஆசாரத்துணையாகுமென்று டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.



இது சுத்தமான முழு எடுள்ள பால், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலிய போஷணைகுணமுள்ள திரவியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டு, அரைவாசி முன்னரே ஜீரணிக்கப்பட்ட ஒரு ஆகாரம். ஜுரம் கண்டிருக்கையில், பாசகநீர் ஜீரணம் கெட்டிருக்கும்போது இது மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும். இதில், கொழுப்பு கம்மியா யிருப்பதாலும, கலப்படமான கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், லாக்டோஸ், மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியன அடங்கியிருப்பதாலும் இது நன்றாய் எற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. ஹார்லிக்ஸினால், நோயாளிக்கு அடிக்கடி கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நூதனமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரம் கிடைக்கிறது.

காசநோய் வியாதியைப்போன்ற வியார்திகளில், நோயாளிக்குக் கொழுப்பு அதிகம் வேண்டியிருக்கும்போது, அதைச் சேர்த்துக்கொள்வதற்கு இது ஒரு தக்க மூகாந்தரமாகும். ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது பாலேடு இவற்றை ஹார்லிக்ஸுடன் கலந்தால், மேற்கொண்டு வேண்டிய கொழுப்பு ஆகாரம் கிடைப்பதுடன், அது இனிப்பாயும், தேகத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளும்படியானதாயும் இருக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U KRISHNA RAU, Madars